

## OBSAH

Úvod .....	3
Čo budeme cvičeniami rozvíjať .....	4
1. Skákanie cez švihadlo .....	5
2. Beh so zmenou smeru medzi kuželmi .....	6
3. Beh cez agility cross .....	7
4. Beh cez prekážky so zmenou smeru .....	8
5. Beh s loptou medzi prekážkovými kruhmi s cieľom zmeny pohybu a ťažiska tela .....	9
6. Beh cez koordinačný rebrík .....	10
7. Beh s fit loptou s udrжанím koordinácie pohybu .....	12

Pohybová výchova v školskom období tvorí základ zdravého, všestranného rozvoja osobnosti dieťaťa. Mala by byť jedným z prostriedkov, ktorý zabezpečuje svojim špecifickým zameraním pôsobenia na dieťa a zdokonaľuje ho po stránke fyziologickej, motorickej, koordinačnej, kognitívnej, emocionálnej, psychologickaj a sociálnej, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvýšenej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

„Ak nebeháš, kým si zdravý, budeš behať, keď ochorieš. Žiadny liek ti nenahradí pohyb.“  
*Quintus Horatius Flaccus*

Aktivity na počítači alebo na internete môžu byť príjemnou zápravou a relaxom. Každý potrebuje vo svojom živote okrem práce a deti školských povinností, aj zdravé rozptýlenie a uvoľnenie napätia. Nebezpečné však je, ak čas trávený pri týchto aktivitách presiahne rozumnú mieru a stane sa hlavnou náplňou života človeka.

Deti a dospievajúci si často vôbec neuvedomujú, že ich aktivity už prestali byť obyčajnou zápravou a prerástli do závislosti, nevedia objektívne posúdiť čas, ktorý týmto aktivitám venujú. Preto je dôležité všímať si už aj prvotné signály, nadmerné venovanie sa aktivitám na internete, ktoré môže naznačovať smerovanie k závislosti (napr. časté a nutkavé kontrolovanie profilu na Facebooku). Je lepšie zasiahnuť v začiatkoch, lebo rozvinutá závislosť je už vážny a ťažko riešiteľný problém, ktorý vyžaduje odbornú pomoc.

Ak ste sa rozhodli, že konečne začnete venovať svoj čas aj svojim svalom, zo začiatku to veľmi nepreháňajte. Všetko s mierou platí aj tu, preto začnite pozvoľne a dbajte na signály, ktoré Vám Vaše telo dáva. Tak sa vyhnete následnej bolesti kĺbov aj svalov, čo by Vás mohlo odradiť. Dôležitá je aj pevná vôľa a odhodlanie. Nie vždy je počasie ideálne, avšak ak si už na pohyb zvyknete budete sami hľadať spôsoby, ako športovať aj v zlom počasí. Jednoducho Vám bude šport chýbať.

Autor

## ČO BUDEME CVIČENIAMI ROZVÍJAŤ

- Rýchlosť
- Výbušnosť
- Kondíciu
- Koordináciu pohybu
- Pohybové zručnosti



### **Df. : Rýchlosť :**

Pod rýchlosťou bežne rozumieme dráhu ubehnutú za jednotku času. Presnejšia definícia hovorí, že ide o podiel ubehnutej dráhy a príslušného časového intervalu.

### **Df. : Výbušnosť :**

Výbušnú silu DK definujeme ako schopnosť vyvinúť maximum sily v čo najkratšom čase. Prejavuje sa v schopnosti vymrštiť vlastné telo do potrebnej výšky alebo diaľky pričinením vlastného svalstva dolných končatín.

### **Df.: Koordinácia pohybu :**

Schopnosť uskutočňovať pohyby pre požiadavky daného športu rýchlo, presne, ľahko a bezchybne.

### **Df.: Kondícia:**

Rozumieme konkrétny stav organizmu prispôbeného na určitý výkon. Rôzne stupne kondície označujeme ako dobrá kondícia – dobrý zdravotný stav a schopnosť ľahko a rýchlo s dobrou obratnosťou prekonať rôzne prekážky.

### **Df.: Pohybové zručnosti :**

Pohybové zručnosti sú určité špecifické predpoklady na správne, rýchle, presné vykonávanie činnosti. Okrem toho je to aj predpoklad na okamžité, prispôsobivé konanie. Úlohu tu má aj správne rozhodovanie a jeho realizácia. Pohybové zručnosti sú jedným z druhov zručností človeka, ktoré zabezpečujú pohybové úlohy.

## 1. SKÁKANIE CEZ ŠVIHADLO

**Skákanie cez švihadlo má pozitívny vplyv na zdravie.**

Vďaka pravidelnému skákaniu cez švihadlo zlepšíte koordináciu, budete pohyblivejší, rýchlejší a získate aj väčšiu výdrž. Zároveň si môžete skvelé sformovať postavu, obzvlášť svaly na rukách a nohách, a navyše si spevníte bruško, vytvarujete zadok a zlepšíte si kardiovaskulárny systém. Jediné, na čo si musíte dávať pri cvičení pozor, je, aby ste príliš nezaťažovali kĺby. Tomu ľahko predídete, ak si kúpite na skákanie kvalitnú športovú obuv.



### **Popis:**

Žiak beží frekvenčný beh cez švihadlo tak, že pri každom švihu švihadla mení preskokovú nohu. Úsek 20 m.



### **Hodnotenie:**

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Žiak, ktorý preruší beh sa vracia na štart.

## 2. BEH SO ZMENOU SMERU MEDZI KUŽELMI

### Zlepšite svoju mobilitu.

Je to jednoduché. Ak sval nedokáže efektívne pracovať vo vyžadovanom rozsahu pohybu, utrpí tým aj celkový výkon žiaka - športovca. Zmena pohybu a jeho rôzne formy sú v podstate nevyhnutnou súčasťou prípravy v rámci pohybových aktivít žiakov a pohybovo-náročných športov.

#### Popis:

Žiak beží 15 m. úsek tak, že beží medzi kuželmi a v ich strede, ktorý je vyznačený métou sa otáča do protismeru a vracia sa ku druhej dvojici kuželov, ktoré sú označené inou farbou.



#### Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. V prípade stretu žiaka s kuželom sa žiak vracia na štart a opätovne sa zapája do súťaženia.

### 3. BEH CEZ AGILITY CROSS

#### Zmena smeru a pohybu napomáha rozvoja koordinácie pohybu.

Základná pomôcka pre agility tréning v tvare kríža. Využíva sa na rôzne pohybové aktivity, beh, skok, rýchle nohy, alebo na vizuálnu reakciu. Rozvíja rýchlosť, výbušnosť, koordináciu pohybu, zmenu pohybu a ťažiska tela. O úspešnom splnení pohybovej úlohy rozhodujú rýchlostné schopnosti (maximálna bežecká rýchlosť a rýchlostnej vytrvalosti), špeciálne silové schopnosti dolných končatín a koordinačné schopnosti, ich úroveň je dôležitým predpokladom zdokonaľovania športových zručností.



#### Popis:

Žiak beží 15 m. úsek tak, že beží medzi kužeľmi a v ich strede, ktorý je vyznačený métou sa otáča do protismeru a vracia sa ku druhej dvojici kužeľov, ktoré sú označené inou farbou.



#### Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť behu cez agility kríž. V prípade nedostatočného pohybu penalizácia jednou sekundou.

## 4. BEH CEZ PREKÁŽKY SO ZMENOU SMERU

**Orientácia je v športe veľmi potrebná.**

Z hľadiska samotnej športovej prípravy je zrejme najdôležitejší faktor kondície, ktorý je podmienený určitou úrovňou pohybových schopností a zručností. S tými môže učiteľ najviac pracovať a ďalej ich rozvíjať v učebnom procese, čoho výsledkom by malo byť zvládnutie techniky prekážkového behu tak i samotnej podstaty závodu. ( zvládnutie celej trate prekážkového behu v čo najkratšom čase.) K osvojeniu, upevneniu a variabilite optimálnej techniky prekážkového behu na celej trati je potrebná vysoká úroveň pohybových schopností. O úspešnom splnení pohybovej úlohy rozhodujú rýchlostné schopnosti ( maximálna bežecká rýchlosť a rýchlostnej vytrvalosti ), špeciálne silové schopnosti dolných končatín a koordinačné schopnosti, ich úroveň je dôležitým predpokladom zdokonaľovania športových zručností. Jednou z podmienok osvojenia a zdokonaľovania techniky behu je telesná pohyblivosť.

### Popis:

Žiak beží v priamom smere pri každej prekážke sa otočí chrbtom k prekážke a preskakuje ju. Opäť sa vracia do pôvodného smeru a týmto spôsobom prebehne meraný 15 m. úsek.



### Hodnotenie:

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Spôsob preskoku prekážok. V prípade dotyku žiaka s prekážkou penalizácia jednej sekundy ku nameranému času.

## 5. BEH S LOPTOU MEDZI PREKÁŽKOVÝMI KRUIIMI S CIEĽOM ZMENY POHYBU A ŤAŽISKA TELA

**Zmena ťažiska tela pri cvičení je veľmi náročná.**

Žiakom a športovcom robí veľký problém zmena pohybu, smeru a ťažiska tela. Preto je potrebné najmä v senzitivnom období žiaka urobiť všetky cvičenia tak, aby sme žiaka priviedli k rovno-mernému zaťaženiu a rozvoju všetkých partií tela. Taktiež je potrebné dbať na koordináciu pohybu a prevedenie cvičenia v čo najkratšom čase.



### **Popis:**

Žiak vo vytvorenom priestore vymezenom ôsmimi prekážkovými kruhmi pracuje s loptou. Žiak so štartovacej čiary beží s loptou, ktorú drží v oboch rukách ku prekážkovým kruhom. Do každého kruhu vhodí loptu, ktorú drží v ruke. Medzi kruhmi bude vložaná méta, na ktorej si žiak sadne s loptou v ruke, loptu vyhodí nad hlavu, rýchlo vstáva a loptu v stoji chytá opäť do rúk. Tento proces opakuje až do cieľa.



### **Hodnotenie:**

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť prevedenia úkonov na jednotlivých métach. Nezvládnutie, resp. vynechanie méty sa penalizuje pripočítaním jednej sekundy k výslednému času.



## 6. BEH CEZ KOORDINAČNÝ REBRÍK

**Dôležité je ako pri každom tréningu dať zo seba všetko a zároveň sa sústrediť na správne prevedenie cvičenia.**

V tomto prípade rýchlosť zohráva veľkú rolu nakoľko obyčajné „skackanie“ cez rebrík robí cvičenie málo efektívne a čo je ešte dôležitejšie, že vás nerobí rýchlejšími ani výkonnejšími. Ak sa správne sústredíte a zameriate na formu a rýchlosť nevyhnete sa bolesti hlavne v spodnej časti tela. Budete cítiť lýtka viac než obvykle. To ale nie je dôvod na zníženie intenzity cvičenia. Sústredte sa na čo najlepšie a najrýchlejšie prevedenie každého jedného cviku a série. Každým jedným cvičením sa budete zlepšovať a zrýchľovať.

V neposlednom rade agility rebrík je veľmi dobrá pomôcka na koncentráciu mysle. Kombináciou vrchnej a spodnej časti tela kde ruky vykonávajú iný pohyb a nohy zas iný alebo aj iba spodnej časti tela kde nohy pracujú s rôznymi kombináciami cvikov medzi štvorcami rebríka sa postaráte o to, aby vaša myseľ pracovala a plne sa sústredila na prevedenie cviku. Zo začiatku veľa cvikov nebudete schopný vykonať v plnej rýchlosti ale čím viac budete cvičiť tým ľahšie sa vám budú cviky prevádzať a aj si zvýšite rýchlosť a pohybovú zručnosť.

### **Popis:**

Žiak beží bokom cez prvé okno v rebríku, následne sa otočí do protismeru a druhé okno beží otočený dozadu a tento proces sa opakuje do konca rebríka. Následne prebehne rebrík v priamom smere smerom do priestoru, kde žiak beh začínal.



**Hodnotenie:**

Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť prevedenia úkonov na jednotlivých oknách. Nezvládnutie, resp. vynechanie okna sa penalizuje pripočítaním jednej sekundy k výslednému času.

## 7. BEH S FIT LOPTOU S UDRŽANÍM KOORDINÁCIE POHYBU

**Fit lopty radíme medzi pomôcky pri cvičení, no ich využitie je prekvapivo rozmanité. Pri cvičení a tréningoch sa s nimi stretnete na Pilatase, core, funkčnom tréningu i v rehabilitačnej medicíne.**

Zábavná forma, ktorá uvoľňuje nepokoj a stres.

- Komplexné posilnenie tela, bez svalových disbalansov.
- Správne držanie tela.
- Lepšia koordinácia, plynulosť pohybov.
- Svalstvo, šlachy a kĺby ostávajú pri cvičení chránené a nehrozi ich preťaženie, či úraz.
- Rýchlejšie reakcie svalstva, vďaka nadobudnutej rovnováhe umožňujú predísť zraneniam aj v bežnom živote.
- Posilnenie nielen povrchového a vedomého, ale i hlbokého posturálneho svalstva.
- Väčší rozsah pohybu.
- Redukcia podkožného tuku.
- Rovnomerne vytvarovaná postava.

Cvičenie s fit loptami nielen formuje telo, ale zabezpečuje aj jeho správne držanie, pretože práve ochabnutie posturálneho svalstva neraz vedie k bolestiam chrbta.



### **Popis:**

Žiak kľáči na fit lopte, na povel vyštartuje s loptou v rukách k prvej méte, kde loptu na métu položí a za držania fit lopty ju obehne dozadu. Takto to opakuje na štyroch stanovených métach.

**Hodnotenie:**

Na štartovacej čiare udržanie sa na fit lopte. Najrýchlejší čas v meranom úseku. Správnosť prevedenia úkonov na jednotlivých métach.